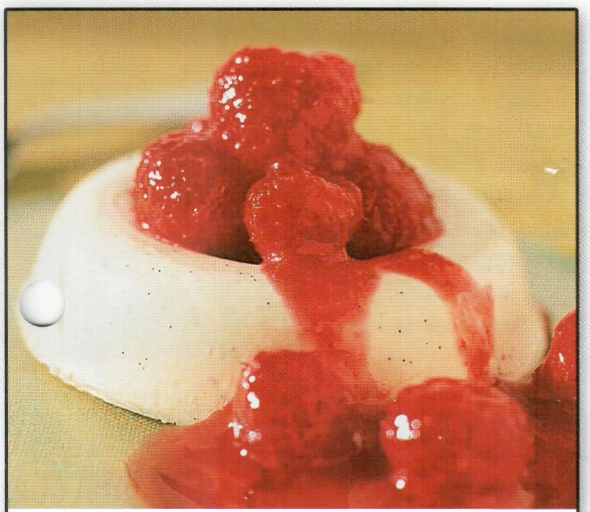
ВАША НОВАЯ СОВРЕМЕННАЯ КОЛЛЕКЦИЯ РЕЦЕПТОВ

Рекомендуемая цена: 59 руб. • 7.95 грн. • 180 тг.

Вкусно и легко

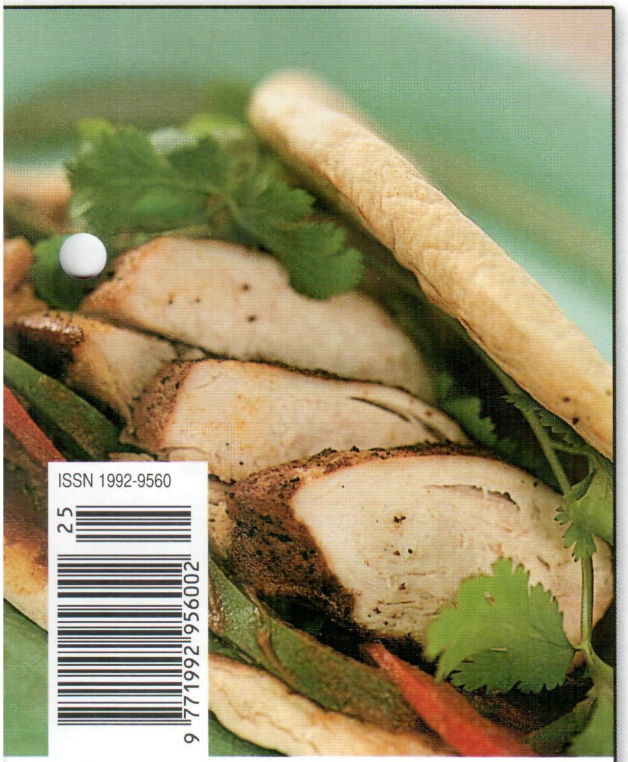
ВЫПУСК 25



Манящая панна котта



Изысканные повседневные кушанья



ISSN 1992-9560

Бесподобные рецепты «на скорую руку»



Еда гриль для гурманов

АППЕТИТНЫЕ БЛЮДА ДЛЯ РОДНЫХ И ДРУЗЕЙ



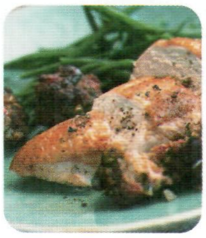
Вкусно и легко 25

Содержание

СУПЫ, ЗАКУСКИ И САЛАТЫ



ОСНОВНЫЕ БЛЮДА

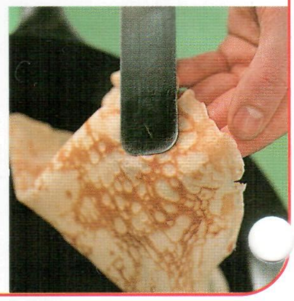


ВЫПЕЧКА И ДЕСЕРТЫ

ИСКУСНЫЙ ПОВАР

Блинчики: шаги к успеху

Пользуясь нашим руководством, вы быстро освоите секреты идеальных блинчиков. Вас ждут базовые рецепты теста, советы по экономии времени и рекомендации по выбору правильной сковороды. А также рецепты вкуснейших блинчиков со сладкой и соленой начинкой!



МЕНЮ

Экзотическое индийское угощенье

- Курица тандури
- Лимонный дал
- Морковная халва

ПЛЮС Взгляд изнутри на традиционную индийскую кухню и ее ароматы, гарниры, дополнения и многое другое



В 26-М ВЫПУСКЕ

- Лосось с тархуном в тесте
- Справочник по орехам
- Насладитесь нашей подборкой рецептов и меню



«Вкусно и легко» 25
Россия
Свидетельство о регистрации
Федеральной службы по надзору законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия Российской Федерации ФС77-27155 от 16.02.2007 г.
Учредитель и издатель:
ООО «ДжИ Фаббри Эдишинз»
Адрес издателя и редакции:
109147, г. Москва, ул. Воронцовская, д. 35б, корп. 2; офис 215
тел.: (495) 911-61-08, **факс:** (495) 911-61-09,
e-mail: fabbri@primaeditore.com
Главный редактор: Мартин Медрано

Распространение:
ЗАО «Издательский дом «Бурда»;
тел. (095) 797-45-60.
Рекомендуемая цена: 59 руб.
Украина
Свидетельство о регистрации печатного средства массовой информации
Министерством юстиции Украины КВ № 12237-1121Р от 24.01.2007 г.
Учредитель и издатель:
ООО «Джі І Фаббрі Едішенз»
Адрес издателя и редакции:
01030, г. Киев, ул. Б. Хмельницкого, 30/10, оф. 21
тел./факс: (044) 239-73-04
e-mail: dane@primaeditore.com

Адрес для писем:
01054, г. Киев, а/я 84
Главный редактор: Андрей Сапожников
Рекомендуемая цена: 7.95 грн.
Казахстан
Распространение:
ЗАО «Бурда Алатау Пресс», Алматы; тел.: (7273) 79-24-37.
Рекомендуема цена: 180 тг.
Республика Беларусь
Импортер и дистрибьютор в РБ
УП «РЭМ-ИНФО», 220037, РБ, г. Минск, переулок Козлова, д. 7г; тел. (017) 297-92-75.
Отпечатано в типографии «Юнивест Принт» (г. Киев, ул. Дмитриевская, 44б)
Тираж: 20.000 экз.

Курятина в пряной корочке на лепешках

Пикантный сэндвич готовят за считанные минуты

НА 4 ПЕРСОНЫ

Время подготовки: 15 мин.
Время приготовления: 15 мин.
Кол-во калорий – 410 в порции
Жир – 17 г



ИНГРЕДИЕНТЫ

1 ч. л. порошка карри
1 ч. л. молотой зиры (при желании)
1 ч. л. сахара
4 куриные грудки
растительное масло для жарения
2 лепешки
свежая кинза или петрушка
для украшения (дополнительно)

ДЛЯ СОУСА:

25 г сливочного масла +
для намазывания
1 ст. л. растительного масла
4 мелкорубленых зубка чеснока
2 маленьких зеленых перца чили (удалить семена и нарезать тонкими колечками)
1 средняя луковица (нарезать тонкими колечками)
1 красный и 1 зеленый сладкие перцы (нарезать колечками)
½ ч. л. порошкообразного имбиря (при желании)
1 ч. л. молотой зиры (при желании)
1 ст. л. порошка карри
1 ст. л. томатной пасты
2 ст. л. соевого соуса
240 мл воды

1 Смешайте карри, зиру и сахар. Обваляйте грудки в пряной смеси. Нагрейте немного масла и обжарьте курятину (12–15 мин.), перевернув грудки один раз.

2 Для соуса. Нагрейте сливочное и растительное масло на среднем огне. Обжарьте чеснок, чили и лук (2 мин.), приправив по вкусу. Добавьте сладкий перец и пряности. Жарьте 2 мин., постоянно размешивая. Подмешайте томатную пасту, соевый соус и воду, тушите 3–4 мин. – до загустения.

3 Разогрейте лепешки под грилем, намажьте тонким слоем масла и разрежьте пополам. Положите в центр каждой половинки немного соуса. Нарежьте грудки ломтиками и разложите на соусе. Украсьте зеленью, сложите пополам и подавайте.

Жареные цукини с мятным йогуртом



НА 4 ПЕРСОНЫ

Время подготовки: 10 мин. + охлаждение
Время приготовления: 10–15 мин.
Кол-во калорий – 150 в порции
Жир – 11 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

150 мл несладкого йогурта
1 ст. л. растительного масла + для жарения
1 ч. л. лимонного сока
1 измельченный зубок чеснока
1 ст. л. свежей рубленой или
1 ч. л. сушеной мяты
4 цукини (кожуру очистить)
25 г приправленной муки
веточка мяты для украшения (дополнительно)

1 Для соуса. Смешайте йогурт, 1 ст. л. масла и лимонный сок. Подмешайте чеснок и мяту. Приправьте, накройте и поставьте охлаждаться до подачи.

2 Нарежьте цукини вдоль ломтиками, обваляйте их в приправленной муке. Нагрейте немного масла на большой сковороде и обжарьте цукини (примерно 5 мин.), перевернув один раз, до золотистого цвета. Если необходимо, жарьте партиями.

3 Промокните жареные цукини бумажными полотенцами. Держите в тепле, пока жарите остальные. Украсьте при желании мятой и подавайте с соусом.

Пирожки с анчоусами

Маленькие изделия из хрустящего слоеного теста с оригинальным анчоусным маслом

НА 6 ПЕРСОН

Время подготовки: 1 ч + охлаждение
Время приготовления: 10 мин.
Кол-во калорий – 270 в пирожке
Жир – 21 г



ИНГРЕДИЕНТЫ

45 г консервированных анчоусов (слить масло)
4 ст. л. молока
50 г размягченного сливочного масла
1 желток (слегка взбить)

ДЛЯ СЛОЕНОГО ТЕСТА:

115 г муки + для посыпки
щепотка соли
85 г охлажденного и нарезанного кубиками сливочного масла + для смазывания
50 мл холодной воды
½ ч. л. лимонного сока

1 Просейте муку с солью и разотрите с маслом в крошки. Влейте воду, сок и замесите тесто. Раскатайте в прямоугольник 12 x 25 см.

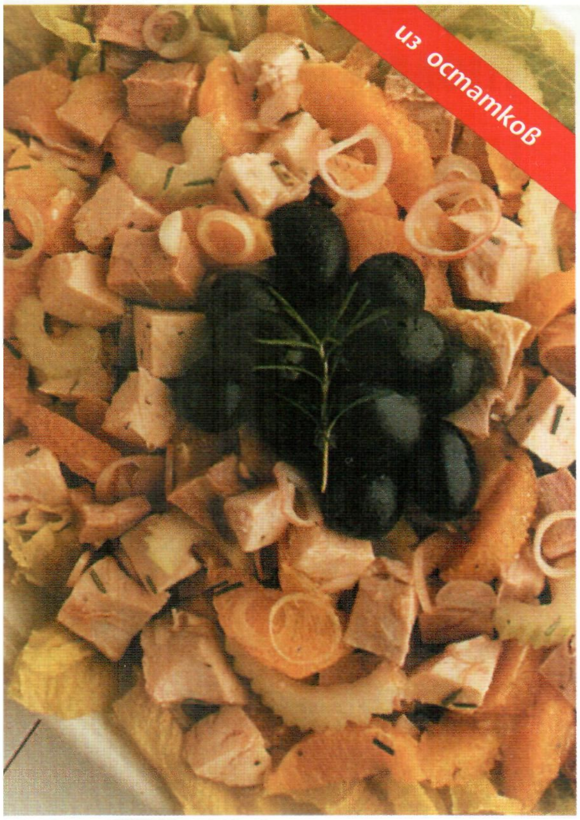
2 Заложите нижнюю треть теста вверх, а верхнюю – вниз. Поверните тесто на 45°. Прижмите края теста скалкой, оберните пищевой пленкой и поставьте в холодильник на 15 мин. Повторите эту процедуру 4 раза. Поместите расстаиваться в холодильник на 30 мин. Разогрейте духовку до 230°C.

3 Замочите анчоусы в молоке на 5 мин. Слейте молоко и разотрите анчоусы в пасту, добавив сливочное масло. Раскатайте тесто в пласт толщиной 3 мм. Разрежьте на 30 полосок шириной 5 см. Намажьте половину полосок анчоусным маслом, оставляя бортик по краям.

4 Сбрызните водой и накройте оставшимися полосами теста. Соедините края. По продольным краям полосок сделайте небольшие разрезы. Смажьте желтком и сделайте сверху надрезы, чтобы пар мог свободно выходить.

5 Переложите на противень и выпекайте 10 мин., пока тесто не поднимется и не станет золотистым. Разрежьте полоски на пирожки длиной 8 см и подавайте в горячем виде.

Салат из индюшатины с апельсинами



НА 6–8 ПЕРСОН

Время подготовки: 20 мин. + маринование
Время приготовления: нет
Кол-во калорий – 355 в порции
Жир – 21 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

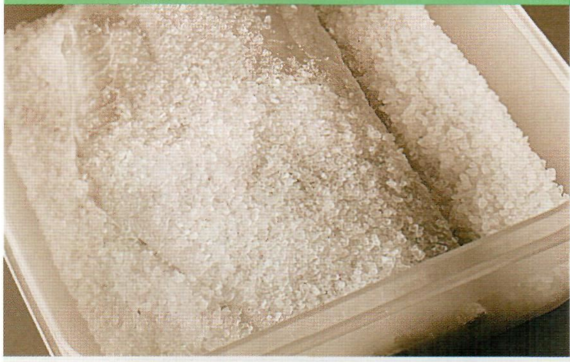
600 г отварной индюшатины без кожи и костей
4 шалота или 1 негорькая репчатая луковица (мелко порубить)
3 черешка сельдерея (нарезать)
8 ст. л. растительного масла
2 ст. л. уксуса
½ ч. л. свежего рубленого или ¼ ч. л. сушеного розмарина
4 небольших апельсина (разделить на дольки)
1 пучок салата
8–10 маслин без косточек
Веточка розмарина для украшения (дополнительно)

1 Нарежьте индюшатину кубиками размером 1 см. Посыпьте шалотом или репчатым луком и сельдереем.

2 Смешайте масло, уксус и розмарин. Приправьте по вкусу и тщательно разотрите или взбейте до получения эмульсии. Полейте половиной заправки мясо с овощами. Перемешайте, накройте и охлаждайте 2–3 ч.

3 Перед подачей слейте маринад. Добавьте дольки апельсина и полейте оставшейся заправкой. Выложите салатницу листьями салата, наполните мясом и овощами с апельсинами, сверху разложите маслины. Украсьте веточкой розмарина.

совет мастера Остудите сваренную индюшатину, переложите на холодную тарелку, оберните фольгой или пищевой пленкой и храните в холодильнике до 3 дней.



Хрустящие котлетки из трески

Популярное во многих странах блюдо – рыбные котлеты с добавлением картофеля в хрустящей панировке



НА 4 ПЕРСОНЫ

Время подготовки: 40 мин. + засаливание и охлаждение
Время приготовления: 35 мин.
Кол-во калорий – 945 в порции
Жир – 66 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

крупная соль
600 г филе трески без кожи
500 г картофеля
600 мл молока
15 г сливочного масла
2 ст. л. свежей рубленой или
2 ч. л. сушеной петрушки
3 ст. л. жирных сливок
25 г приправленной муки
1 яйцо (взбить)
125 г крошек свежего белого хлеба
2 ст. л. растительного масла

ДЛЯ СОУСА:

200 г сливочного масла
3 желтка
1 ст. л. уксуса
1/2 ч. л. горчицы
2 ст. л. свежего рубленого зеленого лука

1 Насыпьте на дно пластикового контейнера крупную соль толстым слоем. Положите рыбу, засыпьте солью и поставьте на ночь в холодильник.

2 Отварите картофель в подсоленном кипятке (20 мин.). Промойте рыбу под холодной проточной водой. Положите ее в кастрюлю, влейте молоко. Доведите до кипения, уменьшите огонь и варите 6–8 мин. – до мягкости.

3 Выложите рыбу из кастрюли и дайте немного остыть. Разломайте вилкой на кусочки. Удалите кожу, кости. Слейте воду с картофеля и просушите в той же кастрюле на слабом огне (1 мин.). Снимите с огня и разотрите в пюре со сливочным маслом. Аккуратно введите кусочки рыбы, петрушку, сливки, приправьте перцем по вкусу. Сформуйте из массы 8 котлеток. Охлаждайте 30 мин. Обваляйте в муке, обмакните в яйцо и запанируйте в хлебных крошках.

4 Для соуса. Растопите масло на минимальном огне. Снимите пену. Аккуратно перелейте чистое масло в кастрюльку (молочный осадок не должен в нее попасть). Держите масло в тепле. В огнеупорной миске смешайте желтки, уксус и горчицу. Взбейте на водяной бане до образования пены. Медленно взбивая, введите масло. Продолжайте взбивать в густой однородный соус. Подмешайте зеленый лук, приправьте и держите в тепле.

5 Разогрейте масло на большой сковороде. Обжарьте рыбные котлетки по 4 мин. с обеих сторон, пока не образуется хрустящая золотистая корочка. Положите на подогретые тарелки и подавайте с соусом.

Корсиканский томатный суп

Для приготовления этого супа вам понадобится не самая дорогая часть говяжьей туши



НА 6 ПЕРСОН

Время подготовки: 20 мин.
Время приготовления: 1 ч 40 мин
Кол-во калорий – 120 в порции
Жир – 6 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

4 помидора
кипяток
25 г сливочного масла
250 г говяжьей голяшки (нарезать кубиками по 1,5 см)
1 мелкорубленая луковица
1 мелкорубленый зубок чеснока
1,1 л говяжьего бульона
¼ ч. л. сушеного базилика
3 ст. л. риса

1 Сделайте насечки на помидорах, положите овощи в емкость. Залейте кипятком и оставьте на 1 мин. Воду слейте, удалите кожицу и семена, а мякоть нарежьте.

2 В большой кастрюле растопите масло и подрумяньте говядину. Выложите мясо шумовкой. Положите в кастрюлю лук и жарьте 5 мин., периодически перемешивая, до светло-золотистого цвета. Добавьте чеснок и помидоры, тушите, перемешивая, 7–10 мин. на слабом огне, пока помидоры не превратятся в пюре.

3 Влейте бульон, добавьте базилик и мясо. Приправьте по вкусу солью и перцем. Доведите до кипения и варите под крышкой 45 мин. Всыпьте рис и варите еще 15 мин. – до готовности риса. Подавайте в горячем виде.

совет мастера Голяшка – универсальный кусок мяса (вкусный и недорогой), из которого лучше готовить супы и рагу.

Лимонный хуммус-дип

Эту вкусную пасту можно использовать также для приготовления бутербродов или как соус к шашлыку из баранины



НА 6 ПЕРСОН

Время подготовки: 15 мин. + охлаждение
Время приготовления: нет
Кол-во калорий – 210 в порции
Жир – 5 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

400 г консервированного нута (слить воду и растереть в пюре)
100 мл несладкого йогурта
сок 1 лимона (при необходимости больше)
1 ст. л. растительного масла
1 ст. л. свежей рубленой мяты или петрушки (или 1 ч. л. раскрошенной сухой мяты)
соломка лимонной цедры для украшения
подогретые лепешки для подачи

1 Измельчите в пюре нут, йогурт, лимонный сок, растительное масло, мяту или петрушку. Если паста получится слишком густой, разбавьте небольшим количеством воды. Приправьте солью и перцем по вкусу, добавив при желании еще лимонного сока. Накройте и охлаждайте.

2 Перед подачей переложите дип в сервировочную пиалу, украсьте цедрой и подавайте с подогретыми лепешками.

...или попробуйте так

Приготовьте вкусные бутерброды: намажьте 2 ломтика хлеба толстым слоем лимонного хуммуса и посыпьте измельченной на терке морковкой. Кроме того, хуммусом можно начинить печеный картофель.

Бараний шашлык с релишем из чили



НА 4 ПЕРСОНЫ

Время подготовки: 15 мин. + маринование
Время приготовления: 15 мин.
Кол-во калорий – 335 в порции
Жир – 24 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

500 г бараньего ошейка или голяшки (нарезать кусочками)
1 ст. л. растительного масла
измельченная на терке цедра 1 лимона
1 истолченный зубок чеснока

ДЛЯ РЕЛИША:

8 помидоров
2 красных перца чили (удалить семена)
1 ст. л. растительного масла
2 ст. л. уксуса
щепотка сахара
1 ст. л. свежей рубленой или
1 ч. л. сушеной мяты

1 Полейте мясо маслом, посыпьте цедрой и чесноком, приправьте черным перцем. Накройте и поставьте мариноваться в холодильник минимум на 3 ч или на ночь.

2 Нанижите баранину на шампуры (деревянные не забудьте предварительно замочить в воде). Положите на решетку разогретого гриля и обжарьте: 3–4 мин. для мяса с кровью или 5–6 мин. – для хорошо прожаренного мяса.

3 Для релиша. Сделайте насечки на помидорах, ошпарьте кипятком, оставьте на минуту. Очистите от кожицы и семян. Мелко нарежьте мякоть помидоров и чили, перемешайте с маслом, уксусом, сахаром и мятой. Приправьте и подавайте к шашлыку.

...или попробуйте так

Нанижите поочередно мясо и кусочки красного и желтого сладкого перца. В таком случае к шашлыку лучше подать несладкий йогурт, приправленный мятой.

Грибы с петрушкой



НА 4 ПЕРСОНЫ

Время подготовки: 15 мин.
Время приготовления: 15 мин.
Кол-во калорий – 195 в порции
Жир – 19 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

50 г сливочного масла
4 ломтика бекона с прослойками мяса (нарезать кубиками)
2 мелкорубленых зубка чеснока
800 г мелких шампиньонов
щепотка острой паприки
4 ст. л. свежей мелкорубленой или
2 ч. л. сушеной петрушки
4 ч. л. лимонного сока

1 Растопите масло на сковороде. Обжарьте, помешивая, бекон до светло-коричневого цвета (5 мин.). Положите чеснок и грибы. Поджарьте, перемешивая, чтоб грибы хорошо покрылись маслом. Приправьте солью, перцем и щепоткой острой паприки. Подмешайте петрушку.

2 Тушите под крышкой 8 мин., пока грибы не станут мягкими (периодически встряхивайте сковороду). Попробуйте на вкус, достаточно ли специй. Введите лимонный сок. Подавайте в горячем виде на подогретом блюде.

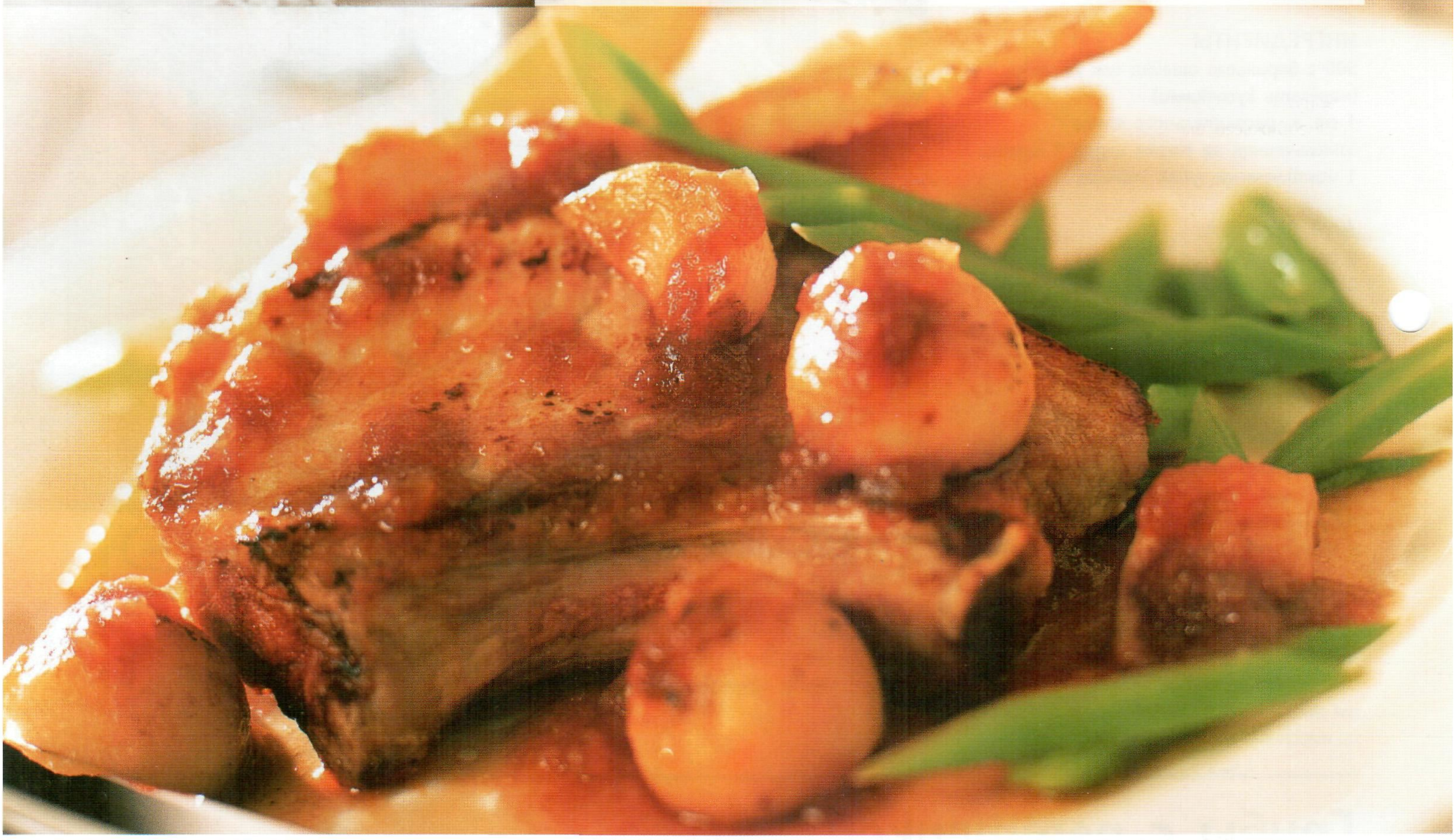
совет мастера

Выжимать сок лучше всего из спелых лимонов без пятен и вмятин на цедре.



Свиные отбивные с чесноком и яблоками

Нежную свинину тушат в густом томатном соусе со сладкими яблоками и чесночком



НА 4 ПЕРСОНЫ

Время подготовки: 25 мин
Время приготовления: 1 ½ ч
Кол-во калорий – 530 в порции
Жир – 40 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 2 ст. л. растительного масла
- 4 свиные отбивные из поясничной части
- 10 зубков чеснока
- 1 мелкорубленая луковица
- 12 помидоров (очистить и нарезать)
- 320 мл свиного или овощного бульона
- 4 ст. л. яблочного сока
- 4 сладких яблока (очистить от кожуры и семенных коробочек)
- сок ½ лимона
- 25 г сливочного масла

1 Разогрейте духовку до 180°С. Смажьте маслом глубокую огнеупорную форму для запекания. Обжарьте свиные отбивные: по 2–3 мин. с обеих сторон. Выложите. Истолките 2 зубка чеснока.

2 Положите в форму толченый чеснок с луком и обжарьте (3–4 мин.). Подмешайте помидоры, тушите 2 мин. Положите в соус жареные отбивные, влейте бульон и яблочный сок. Доведите до кипения и тушите под крышкой в духовке 30 мин.

3 Оставшийся чеснок опустите в холодную воду и доведите до кипения, уменьшите огонь и варите 5 мин. Обдайте холодной водой. Чайной ложкой вырежьте из мякоти 3 яблок аккуратные шарики (или нарежьте мелкими кубиками), сбрызните лимонным соком и отложите. Оставшиеся яблоки мелко нарежьте и добавьте к мясу. Тушите еще 30 мин., чтобы свинина стала мягкой.

4 Растопите сливочное масло на сковороде и обжарьте шарики яблок с чесноком (4–5 мин.). Держите смесь в тепле. Выложите отбивные из формы, полейте соусом и разложите сверху шарики яблок с чесноком. Тушите 10 мин., пока яблочные шарики не станут мягкими. Разложите по тарелкам и подавайте.

...или попробуйте так

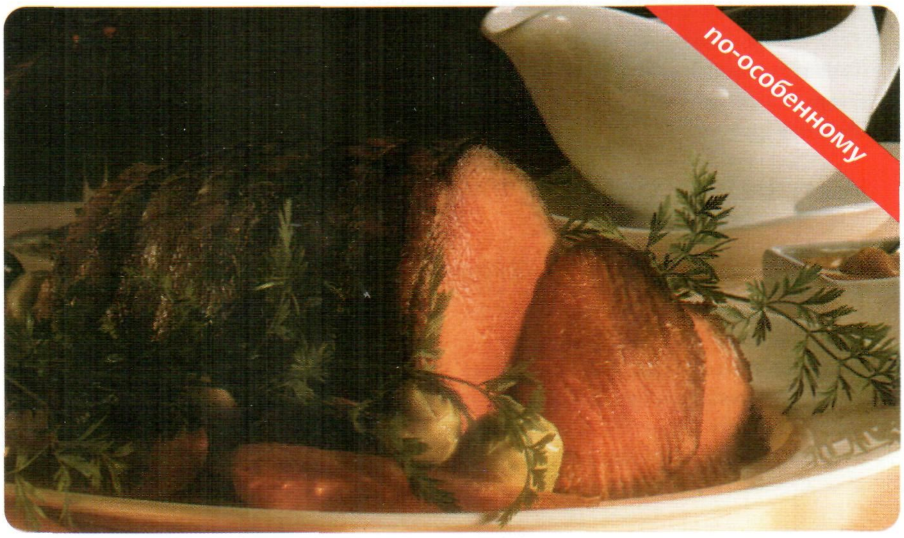
Яблочные шарики можно заменить грушевыми: обжарьте их в сливочном масле с чесноком и ½ ч. л. сушеного тимьяна.

Классический ростбиф по-английски

Сочный, отлично зажаренный кусок мяса – бесспорный кулинарный хит

НА 6–8 ПЕРСОН

Время подготовки: 10 мин.
Время приготовления: 1–2,5 ч + расстойка
Кол-во калорий – 370 в порции
Жир – 24 г



ИНГРЕДИЕНТЫ

1,1–1,8 кг говядины без костей, свернутой в рулет
50 г говяжьего или другого жира
1–2 ст. л. муки
450 мл говяжьего бульона

1 Разогрейте духовку до 180°С. Взвесьте мясо и рассчитайте время приготовления (см. «СОВЕТ МАСТЕРА» справа). Положите на решетку на противне и намажьте жиром края мяса без прослойки жира. Немного посыпьте перцем. Жарьте в духовке, исходя из расчета времени, периодически поливая говядину соками.

2 Готовое мясо переложите на подогретое блюдо и поставьте в теплое место на 5–15 мин., обернув неплотно фольгой (благодаря этому мясо будет легче нарезать). Посолите по вкусу.

3 Слейте с противня жир, оставляя соки и прилипшие частички. Посыпьте мукой и пассеруйте на плите, постоянно размешивая, до коричневого цвета.

4 Медленно влейте бульон и соки, оставшиеся на блюде с мясом. Доведите соус до кипения и варите, помешивая, до загустения. Приправьте и подавайте к мясу.

совет мастера **Время жарения** Для говядины с кровью: готовьте по 15 мин. каждые 450 г мяса + 15 мин.; для мяса средней прожаренности – жарьте из расчета 20 мин. для каждых 450 г мяса + 20 мин., а для хорошо прожаренного мяса – по 25 мин. для каждых 450 г + 25 мин.

Куриное филе с апельсиново-фисташковыми шариками

НА 4 ПЕРСОНЫ

Время подготовки: 20 мин. + остывание
Время приготовления 40 мин.
Кол-во калорий – 355 в порции
Жир – 20 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

1 ст. л. растительного масла + для смазывания
4 ломтика бекона с прослойками мяса (мелко нарезать)
1 небольшая мелкорубленая луковица
15 г сливочного масла
100 г фарша из свинины
25 г крошек свежего белого хлеба
25 г крупнорубленых фисташек
2 ст. л. свежей рубленой или
2 ч. л. сушеной петрушки
измельченная на терке цедра 1 апельсина
4 куриных филе с косточкой
стручковая фасоль для подачи (дополнительно)



1 Разогрейте духовку до 200°С. Нагрейте масло и обжарьте бекон до хрустящей корочки. Добавьте лук, сливочное масло и жарьте еще 4 мин., пока лук не станет мягким. Переложите в емкость и дайте остыть. Перемешайте с фаршем, хлебными крошками, фисташками, петрушкой и цедрой, посолите и поперчите.

2 Разделите массу на 12 шариков, положите в жарочную форму вместе с куриным филе. Приправьте куриное мясо и жарьте в духовке 25–30 мин., пока курятина не станет мягкой, а соки, вытекающие при прокалывании спицей, не будут прозрачными. Подавайте в горячем виде, при желании с фасолью.

Паста с ветчиной, сыром и базиликом

НА 6 ПЕРСОН

Время подготовки: 10 мин.
Время приготовления: 20 мин.
Кол-во калорий – 605 в порции
Жир – 41 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

6 ломтиков ветчины
растительное масло для жарения
350 г мелкой фигурной пасты (например макарон или пенне)
300 мл жирных сливок
50 г сливочного масла
3 ст. л. измельченного на терке твердого сыра
2 ст. л. свежего рубленого или 2 ч. л. сушеного базилика

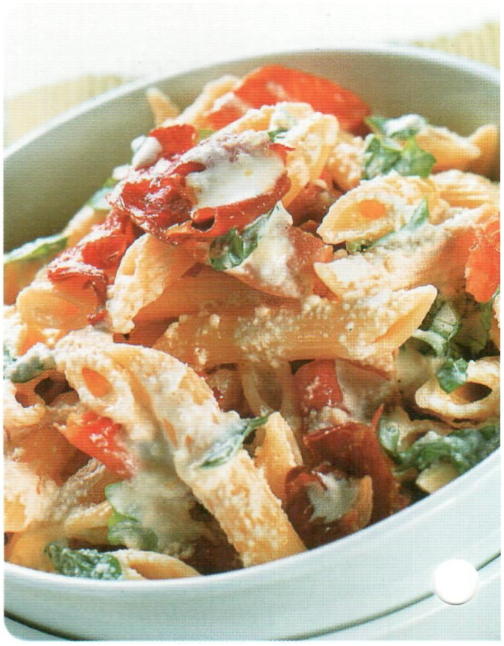
1 Нарежьте ветчину тонкими полосками. Нагрейте немного масла на сковороде и обжарьте ветчину (3–4 мин.). Промокните бумажным полотенцем и держите в тепле.

2 Вскипятите в большой кастрюле подсоленную воду. Сварите до готовности пасту (следуйте инструкциям на упаковке). Откиньте ее на дуршлаг, затем переложите в кастрюлю.

3 Подмешайте сливки, сливочное масло, сыр и базилик. Тушите на слабом огне, пока соус не загустеет. Разложите по теплым тарелкам и посыпьте жареными полосками ветчины.

...или попробуйте так

Взбейте 3 яйца с ½ ч. л. черного перца. Добавьте в кастрюлю с готовой пастой вместе с 50 г тертого твердого сыра и жареной ветчиной. Подавайте сразу же.



Жареный лосось на скорую руку

Изысканное блюдо из жареных полосок лосося, листьев салата и хрустящего картофеля в сливочном соусе

НА 6 ПЕРСОН

Время подготовки: 20 мин.
Время приготовления: 20 мин.
Кол-во калорий – 310 в порции
Жир – 24 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

6 помидоров (крупно нарезать)
1 небольшая мелкорубленая луковица
3 ст. л. растительного масла + для фритюра
1 ст. л. уксуса
1 ч. л. горчицы
2 небольшие картофелины
500 г филе лосося без кожи (нарезать полосками шириной 1 см)
листья салата на выбор

ДЛЯ СОУСА:

120 мл яблочного сока
150 мл овощного бульона
2 ст. л. жирных сливок
3 ст. л. лимонного сока
100 г охлажденного и нарезанного кубиками сливочного масла
1 ст. л. свежего рубленого или 1 ч. л. сушеного укропа



1 Перемешайте помидоры с половиной лука. Добавьте 2 ст. л. масла, уксус, ½ ч. л. горчицы и приправьте по вкусу. Тщательно перемешайте.

2 Измельчите на терке картофель в мелкую стружку. Промойте, тщательно промокните и обсушите на бумажных полотенцах. Нагрейте масло для фритюра в толстодонной кастрюле. Обжарьте картофель партиями до хрустящей корочки. Промокните жир бумажными полотенцами.

3 Доведите до кипения яблочный сок с бульоном, добавив оставшийся лук и горчицу. Варите 5 мин., пока жидкость не уварится до объема 150 мл. Подмешайте сливки и 2 ст. л. лимонного сока. Снимите с огня. Взбивая венчиком до однородной массы, добавьте масло по кубику. Введите укроп и приправьте.

4 Приправьте лосось солью, перцем и оставшимся лимонным соком. Нагрейте на большой сковороде оставшееся масло и обжарьте рыбу на сильном огне (1 мин.). Добавьте к помидорам с луком листья салата и перемешайте. Разложите по тарелкам, сверху положите лосось. Горкой выложите жареную картофельную стружку, полейте вокруг соусом и подавайте.

Куриное рагу с фасолью

Бобы, картофельное пюре и куриные ножки – что еще нужно для сытного ужина?

НА 4 ПЕРСОНЫ

Время подготовки: 20 мин.
Время приготовления: 1 ч
Кол-во калорий– 535 в порции
Жир – 27 г



ИНГРЕДИЕНТЫ

2 ст. л. растительного масла
8 небольших куриных ножек
1 крупнорубленая луковица
3 черешка сельдерея (крупно порезать)
1 порей (нарезать кружочками)
2 нарезанные кружочками моркови
3 ломтика бекона с прослойками мяса (мелко нарезать)
150 мл куриного бульона
400 г консервированной фасоли (жидкость слить)

ДЛЯ КАРТОФЕЛЬНОГО ПЮРЕ:

700 г картофеля (очистить и нарезать крупными одинаковыми кусочками)
15 г размягченного сливочного масла
2 истолченных зубка чеснока

1 Нагрейте масло в большой кастрюле и подрумяньте в нем куриные ножки. Выложите. Введите лук, сельдерей, порей, морковь и бекон. Жарьте на слабом огне 10 мин., часто перемешивая. Положите куриные ножки, влейте бульон и добавьте фасоль. Доведите до кипения, уменьшите огонь и тушите 40 мин., пока курятина не будет готова.

2 Сварите картофель в подсоленной воде (15–20 мин.). Откиньте на дуршлаг и вновь положите картофель в кастрюлю. Подержите на слабом огне 1 мин., чтобы выпарить остатки влаги. Приправьте по вкусу, добавьте масло, толченый чеснок и разомните в пюре. Разложите по 4 подогретым тарелкам. Сверху выложите курицу с овощами, полейте вокруг соусом и подавайте.

совет мастера Для разнообразия попробуйте заправить пюре рубленым зеленым луком, отварной капустой и сливочным маслом.

Оленина под хрустящими крошками



НА 6 ПЕРСОН

Время подготовки: 25 мин.
Время приготовления: 2 ч
Кол-во калорий – 450 в порции
Жир – 30 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

100 г сливочного масла
200 г грибов
3 ст. л. растительного масла
1 крупная, мелкорубленая луковица
900 г оленины (нарезать кусочками)
1 ст. л. муки
180 мл куриного бульона
4 ст. л. яблочного сока
10 растолченных можжевеловых ягод (при наличии)
100 г крошек свежего белого хлеба
4 ст. л. смеси свежей рубленой зелени

1 Разогрейте духовку до 200°С. Растопите половину сливочного масла и обжарьте грибы под крышкой на слабом огне (10 мин.). Нагрейте растительное масло в большой кастрюле и обжарьте лук (3–4 мин.). Положите мясо и подрумяньте его. Посыпьте мукой и жарьте, постоянно размешивая, еще 1 мин. Введите бульон, яблочный сок и ягоды можжевельника. Приправьте и доведите до кипения.

2 Добавьте к мясу грибы, уменьшите огонь и тушите 40 мин. Переложите в огнеупорное глубокое блюдо. Смешайте хлебные крошки, зелень и оставшееся масло. Посыпьте крошками мясо. Запекайте 35–40 мин., пока крошки не станут золотистыми.

совет мастера Поскольку олений жир обладает сильным специфическим запахом, срезайте его с мяса перед дальнейшей кулинарной обработкой оленины.

Окорок в персиковой глазури

Сочная свинина в божественно вкусной медово-персиковой глазури

НА 6 ПЕРСОН

Время подготовки: 20 мин. + замачивание на ночь
Время приготовления: 2 ч
Кол-во калорий – 395 в порции
Жир – 19 г



ИНГРЕДИЕНТЫ

1,5 кг мясистой половины окорока
6 горошин черного перца
1 лавровый лист
1 разрезанная на четыре части луковица

ДЛЯ ГЛАЗУРИ:

400 г консервированных персиков
2 ст. л. меда
1 ч. л. сушеной мяты и веточки свежей мяты для украшения (при наличии)

1 Замочите окорок в холодной воде на ночь. Слейте воду и переложите мясо в большую кастрюлю. Залейте свежей холодной водой, положите перец, лавровый лист и лук. Доведите до кипения на среднем огне. Уменьшите огонь и варите свинину 50 мин.

2 Разогрейте духовку до 190°С. Выложите окорок из кастрюли и немного остудите. Ножом срежьте кожицу, оставляя верхний слой жира. Надрежьте жир в виде сеточки, проводя диагональные линии на расстоянии 1 см друг от друга сначала в одну сторону, затем – в другую. Переложите мясо на противень для запекания.

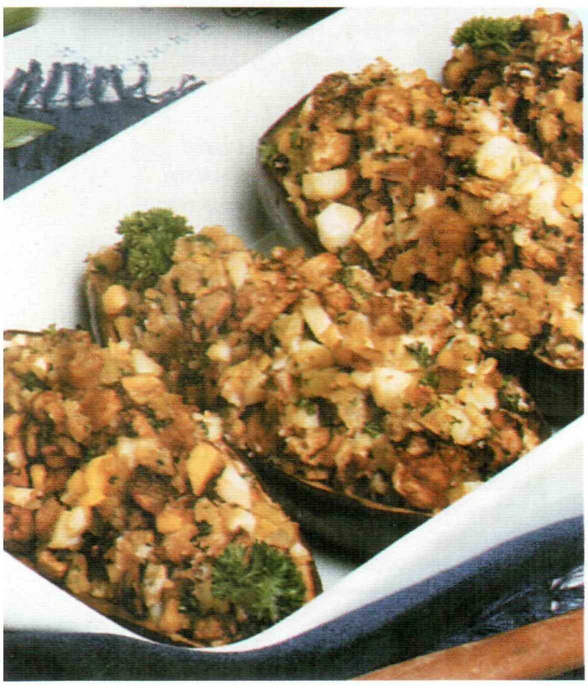
3 Для глазури. Слейте сироп с персиков и сохраните. Сделайте пюре из персиков, перемешайте с половиной меда и мятой. Намажьте верх окорока глазурью, прижимая ее ложкой к мясу. Влейте персиковый сироп на противень вокруг мяса.

4 Боковые стороны окорока накройте фольгой, верхнюю, глазурованную – оставьте открытой. Запекайте 30 мин., после чего полейте мясо оставшимся медом. Жарьте еще 20 мин. – до готовности. Украсьте окорок веточками мяты и подавайте

совет мастера Найдите применение костям из окорока – из них получится отличный бульон, например для горохового супа.

Фаршированные баклажаны по-каталонски

Начинка для баклажанов а-ля эспаньол делает закуску сытной и питательной



НА 4 ПЕРСОНЫ

Время подготовки: 15 мин. + варка яиц
Время приготовления: 55 мин.
Кол-во калорий – 170 в порции
Жир – 12 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

растительное масло для смазывания
1 мелкорубленая луковица
1 истолченный зубок чеснока
25 г сливочного масла
2 баклажана (разрезать вдоль пополам)
4 сваренных вкрутую яйца (порубить)
4 ст. л. крошек свежего белого хлеба
2 ст. л. свежей рубленой или
2 ч. л. сушеной петрушки

1 Разогрейте духовку до 200°С. Смажьте маслом широкое огнеупорное блюдо. Обжарьте лук с чесноком в половине сливочного масла до светло-коричневого цвета.

2 Удалите из половинок баклажанов мякоть, стараясь не повредить кожицу. Мелко ее порубите и перемешайте с луком и чесноком, яйцами, хлебными крошками, петрушкой. Приправьте по вкусу. Наполните начинкой половинки баклажанов и переложите на блюдо. Сверху разложите кусочки оставшегося сливочного масла. Запекайте 45 мин. Подавайте в горячем виде.

...или попробуйте так

Разрежьте пополам 4 крупных красных сладких перца. Удалите семена и белые части. Наполните начинкой, полейте растительным маслом и запекайте, как баклажаны.

Запеченная «Аляска» с персиками

Снежные вершинки безе напоминают ледники Аляски, поэтому десерт так и называется



НА 6-8 ПЕРСОН

Время подготовки: 40 мин. + охлаждение
Время приготовления: 30 мин.
Кол-во калорий – 450 в порции
Жир – 18 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

300 мл ванильного мороженого
2 ст. л. апельсинового сока
3 нарезанных дольками персика
3 белка
175 г сахара
25 г пластинок миндаля

ДЛЯ БИСКВИТНОГО КОРЖА:

85 г размягченного маргарина + для смазывания
85 г муки
$^1/_2$ ч. л. разрыхлителя
85 г сахара (при желании светло-коричневого)
2 небольших яйца (взбить)

1 Разогрейте духовку до 180°C. Смажьте жиром и выстелите пекарской бумагой круглую форму для выпечки диаметром 18 см. Для бисквита. Просейте муку с разрыхлителем. Добавьте сахар, маргарин и яйца, разотрите в однородную блестящую массу. Переложите тесто в подготовленную форму и разровняйте поверхность. Выпекайте 25 мин. Достаньте бисквит из духовки, дайте охладиться в форме (5 мин.), после чего переверните корж для остывания на решетку. Выньте мороженое из морозилки, чтобы оно стало немного мягче.

2 Положите остывший бисквит на противень, сбрызните апельсиновым соком. Выложите в центре мороженое в виде горки. Разложите по краям и поверх мороженого персики. Поместите в морозилку на 10 мин.

3 В чистой сухой посуде взбейте белки в плотную пену. Взбивая, всыпьте сахар, добавляя его по 1 ст. л., чтобы масса стала плотной и стойкой. Выложите белковую массу поверх мороженого с персиками и равномерно распределите. Проведите ножом-лопаткой по поверхности белка волнообразными движениями. Посыпьте миндалем, плотно прижимая пластинки. Снова поставьте в морозилку на 10 мин.

4 Разогрейте духовку до 220°C. Выпекайте десерт «Аляска» на противне 4 мин., чтобы он покрылся легкой корочкой. Подавайте сразу же.

Запеченный шоколадный мусс



НА 6 ПЕРСОН

Время подготовки: 15 мин.
Время приготовления: 1 ч 10 мин.
Кол-во калорий – 660 в порции
Жир – 63 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

100 г шоколада
600 мл жирных сливок
2 яйца
2 желтка
25 г сахара
75 мл взбитых жирных сливок
украшения из шоколада (дополнительно)

1 Разогрейте духовку до 150°C. Постоянно размешивая, растворите шоколад в сливках на слабом огне. Снимите с огня.

2 Взбейте яйца с желтками и сахаром. Тонкой струйкой влейте теплый шоколад, взбивая яичную смесь. Процедите массу в кастрюльку.

3 Разложите смесь по 6 маленьким формочкам или чашкам. Поставьте в глубокий противень. Влейте в него горячую воду так, чтобы она доходила до середины чашек. Запекайте 40–60 мин., пока мусс не застынет.

4 Выложите формочки из противня и дайте остыть. Если десерт не подается сразу же, лучше поставить формочки в холодильник. Перед подачей украсьте розетками из взбитых сливок и шоколадными украшениями.

Медовые заварные пончики

Ароматные пончики с медом и корицей напоминают испанские сладости «чуррос»

НА 6 ПЕРСОН
Время подготовки: 25 мин.
Время приготовления: 25 мин.
Кол-во калорий – 395 в изделии
Жир – 23 г



ИНГРЕДИЕНТЫ
80 г сливочного масла
225 мл воды
125 г муки
щепотка соли
3 яйца (взбить)
растительное масло для фритюра
8 ст. л. жидкого меда
ванильное мороженое и молотая корица при подаче

1 Растворите масло в воде на слабом огне. Просейте муку с солью.

2 Доведите масляно-водяную смесь до кипения и быстро введите муку. Снимите с огня. Тщательно растирайте массу до однородности, пока тесто не начнет отставать от стенок емкости. Дайте слегка остыть. Взбивая, введите маленькими порциями яйца: у Вас должно получиться густое, блестящее тесто.

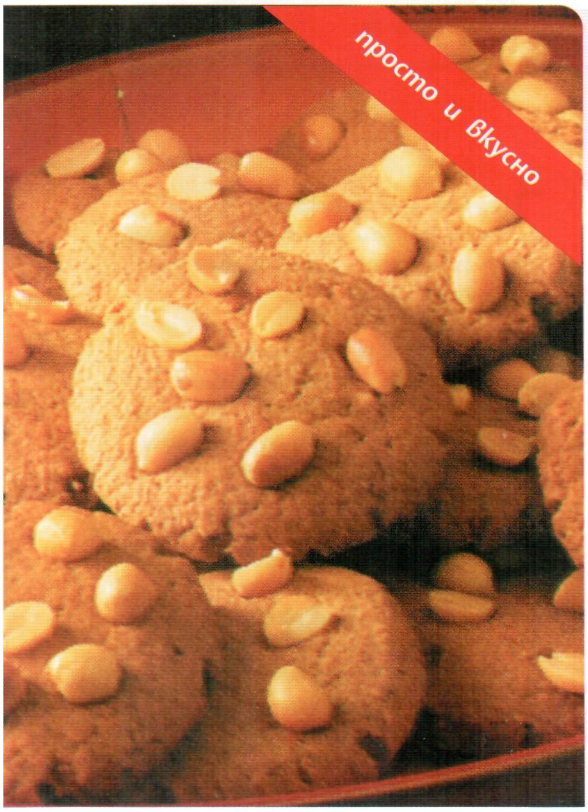
3 Нагрейте масло в большой кастрюле до 190°C: кубик белого хлеба подрумянится в нем за 30 сек. Опускайте в горячее масло по ложке теста и жарьте 2–3 мин. по несколько пончиков за раз. Промокните лишний жир с изделий бумажными полотенцами. Держите пончики в тепле, пока жарите остальные.

4 Положите их в подогретые креманки и полейте медом. Подавайте, дополнив пончики мороженым, посыпанным корицей.

как подавать

В Испании чуррос подают со взбитыми сливками и пенистым горячим шоколадом.

Арахисовое печенье



ВЫХОД: 18 ШТУК
Время подготовки: 20 мин.
Время приготовления: 30 мин.
Кол-во калорий – 150 в изделии
Жир – 9 г

ИНГРЕДИЕНТЫ
100 г размягченного сливочного масла + для смазывания
100 г густой арахисовой пасты (размолоть арахис с 1–2 ст. л. растительного масла)
100 г сахара (при желании светло-коричневого)
175 г муки + для посыпки
½ ч. л. пищевой соды
1 крупное яйцо
50 г несоленого арахиса

1 Разогрейте духовку до 180°C. Смажьте маслом большой противень. Смешайте в миске масло, арахисовую пасту и сахар. Разотрите в пышную массу.

2 Просейте в чистую посуду муку с содой. Добавьте в арахисовую массу яйцо и тщательно разотрите. Введите муку и замесите тесто.

3 Сформуйте из теста шар. Посыпанными мукой руками отделяйте от теста небольшие кусочки и скатывайте в шарики. Выкладывайте на противень и приплющивайте ладонью в виде плоских круглых печений. Посыпьте каждое печенье несоленым арахисом.

4 Выпекайте 25–30 мин. до золотисто-коричневого цвета. Переложите остывать на решетку.

совет мастера

Сливочное масло должно быть комнатной температуры, иначе растереть его с арахисовой пастой и сахаром будет очень непросто.



Вишневый пирог с миндалем

Сочные вишни в бисквитном тесте, замешанном по рецепту французской кухни



НА 8 ПЕРСОН

Время подготовки: 20 мин. + охлаждение
Время приготовления: 1 ч 20 мин.
Кол-во калорий – 790 в ломтике
Жир – 53 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

175 г размягченного сливочного масла
55 г сахара
щепотка соли
250 г муки + для посыпки
1 желток
1 ст. л. холодной воды
2 ст. л. абрикосового джема для глазури
мороженое или сливки для подачи

ДЛЯ НАЧИНКИ:

175 г размягченного сливочного масла
175 г сахара
1 ст. л. муки
175 г молотого миндаля
2 яйца
425 г консервированных вишен или черешен без косточек (сироп слить)

1 Разогрейте духовку до 200°С. Для теста. Разотрите масло с сахаром и солью в пышную светлую массу. Взбивая, введите 55 г муки, затем – желток, оставшуюся муку, добавляя ее по 1 ст. л.

2 Когда тесто станет однородным, влейте воду и хорошенько перемешайте. Переложите тесто на посыпанную мукой поверхность и вымесите. Оберните его пищевой пленкой и положите на полку холодильника на 30 мин.

3 Раскатайте тесто в пласт толщиной 3 мм. Выложите им форму диаметром 22,5 см. Накройте листом пекарской бумаги, всыпьте сухие бобы и выпекайте «слепым» методом 10 мин. Удалите бумагу с бобами. Уменьшите температуру духовки до 170°С.

4 Для начинки. Разотрите масло с сахаром в однородную густую массу. Введите муку и четверть молотого миндаля. Взбивая, введите по одному яйца и оставшийся миндаль. Распределите массу на корже в форме. Разложите вишни, вдавливая их в начинку. Края теста прикройте полосками фольги и выпекайте пирог 1 ч, пока начинка не станет золотистой.

5 Растворите джем на слабом огне, добавив, если нужно, немного воды. Протрите через сито и намажьте полученной глазурью пирог. Подавайте ломтики изделия теплыми со сливками или мороженым.

Малиновая панна котта

Название этого нежнейшего десерта переводится с итальянского как «сваренные или запеченные сливки»

НА 6 ПЕРСОН

Время подготовки: 15 мин. + охлаждение
Время приготовления: 10 мин.
Кол-во калорий – 505 в порции
Жир – 48 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

5 листиков желатина
600 мл жирных сливок
3 ст. л. молока
½ ч. л. ванильной эссенции
400 г малины
2 ст. л. сахарной пудры



1 Поставьте в морозилку 6 порционных формочек в виде кольца. Замочите желатин в холодной воде на 10 мин., после чего как можно тщательнее отожмите воду.

2 Разогрейте сливки с молоком на слабом огне до кипения. Уменьшите огонь до минимального и варите смесь 5 мин. Снимите с огня, подмешайте эссенцию. Распустите в молочной смеси желатин. Дайте остыть. Разлейте по охлажденным формочкам и поставьте на холод на 2 ч.

3 Протрите 175 г малины через сито вместе с сахарной пудрой (удалите малиновые семечки). Перемешайте малиновое пюре с оставшимися ягодами. На мгновение опустите формочки с десертом в чашу с горячей водой и переверните на тарелки. Полейте панна котта получившимся соусом и подавайте.

совет мастера Если под рукой нет формочек в виде колечка, используйте другие – керамические, металлические или же обыкновенные кофейные чашечки.

Цитрусовый пирог с миндалем

НА 8 ПЕРСОН

Время подготовки: 30 мин. + подъем теста
Время приготовления: 30 мин.
Кол-во калорий – 550 в ломтике
Жир – 29 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

15 г дрожжей
125 мл тепловатой воды
4 ч. л. сахара
225 г пшеничной муки + для посыпки
щепотка соли
2 яйца (взбить)
50 г растопленного сливочного масла + для смазывания
измельченная на терке цедра 1 апельсина и 1 лимона

ДЛЯ МИНДАЛЬНОЙ НАЧИНКИ:

75 г сахарной пудры (просеять)
175 г молотого миндаля
измельченная на терке цедра 1 лимона
100 г размягченного сливочного масла

ДЛЯ ГЛАЗУРИ:

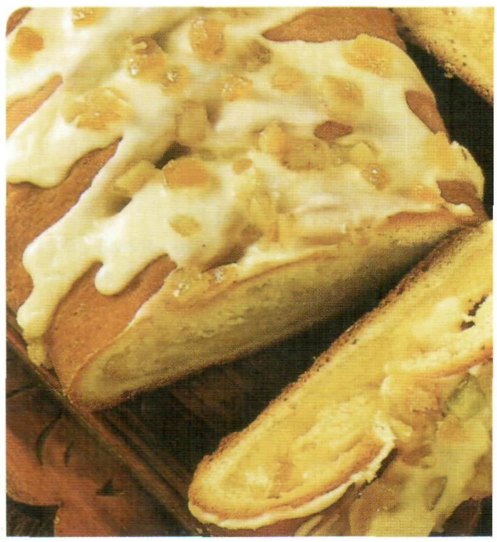
3 ст. л. свежего апельсинового сока
225 г просеянной сахарной пудры
1 ч. л. мелкорубленой цедры апельсина
1 ч. л. мелкорубленой цедры лимона

1 Раскрошите дрожжи в чашу с 75 мл воды и щепоткой сахара. Тщательно размешайте до полного растворения. Поставьте в теплое место на 20 мин., чтобы вспенились дрожжи. Смешайте в отдельной емкости муку, соль и оставшийся сахар. Сделайте в центре углубление, влейте опару, добавьте яйца, масло и измельченную цедру. Замесите тесто. Вымешивайте 5 мин., накройте и оставьте подходить в теплом месте: тесто должно увеличиться в объеме в два раза.

2 Разогрейте духовку до 180°С. Смажьте маслом противень. Перемешайте в однородную массу ингредиенты для начинки.

3 Вымесите тесто на слегка посыпанной мукой поверхности. Раскатайте в прямоугольник размером 40 х 28 см и переложите на противень. Выложите начинку по центру тестяного пласта. По бокам от начинки сделайте разрезы к краю теста на расстоянии 2,5 см друг от друга. Заложите полученные полоски попеременно под углом на начинку так, чтобы конец одной полоски накрывался следующей тестяной полосой. Смажьте поверхность растопленным маслом. Выпекайте 30 мин. до золотисто-коричневого цвета. Переложите остывать на решетку.

4 Для глазури. Разогрейте апельсиновый сок, подмешайте пудру. Разогревайте, постоянно размешивая, пока смесь слегка не загустеет. Полейте пирог глазурью, посыпьте цедрой. Дайте глазури застыть и подавайте.





Блинчики: шаги к успеху

Блинчики – прекрасная «оболочка» для начинок как сладких, так и соленых. Делать блинчики – сродни искусству, освоить которое совсем несложно

Пышные пористые блины или тончайшие кружевные блинчики, именуемые на французский манер «крепами», популярны и любимы всюду. Готовят блинчики из простейших продуктов, а по распространенности среди тестяных изделий они конкурируют, пожалуй, только с хлебом.



Основы блинного теста

При замешивании блинного теста важно добиться нужной консистенции однородной массы: она должна быть как нежирные сливки. Жидкость добавляют часто на глаз, так как разные виды муки требуют различного количества влаги, да и яйца бывают разного размера. Не следует слишком уж интенсивно взбивать тесто, достаточно добиться того, чтобы все ингредиенты перемешались. Если взбивать слишком долго, блинчики получатся жестковатыми. И не расстраивайтесь, если первый блинчик плохо поджарился, ведь первый блин всегда комом!

Как начинять блинчики



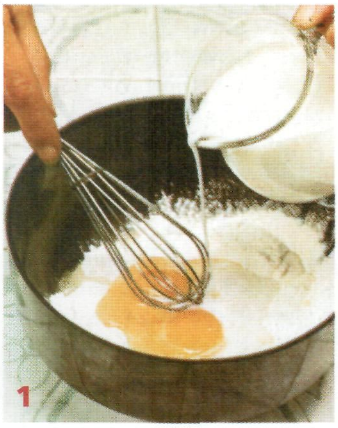
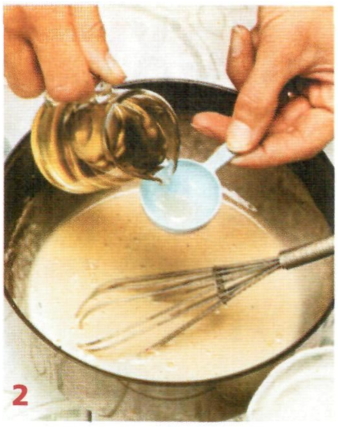
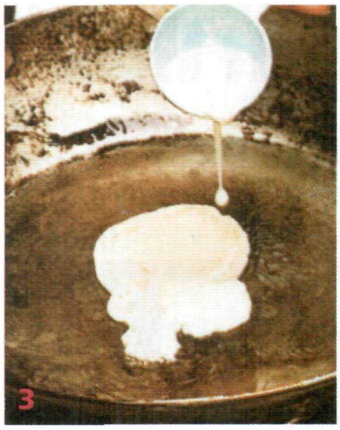
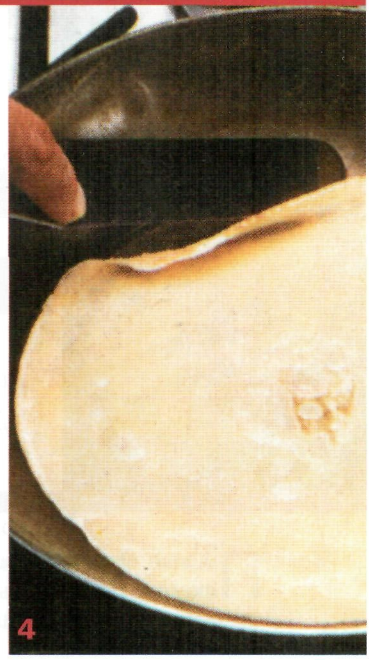
Начинки не должны быть слишком жидкими, иначе блинчики размокнут. Да и слишком много начинки выкладывать не стоит, поскольку блинная оболочка довольно тонкая.

- Начинку из кусочков выкладывают на край блинчика и сворачивают так, чтобы она оказалась в центре получившегося конвертика или рулетика.
- Жидкую начинку, например джем, намажьте ровным слоем на всю поверхность блинчика и сверните изделие.
- Сложите блинчик дважды пополам, чтобы получился корнетик (фото слева), приподнимите один край и положите внутрь начинку.
- Выложите начинку на один край, заложите боковые края блинчика внутрь и сверните.
- Для блинного торта. Положите блинчик на тарелку, распределите начинку, накройте следующим блинчиком. Переложите таким образом все слои, используя при желании различные начинки.

Чем начинять Начинка из нарезанной отварной рыбы, птицы или ветчины с незначительным количеством овощей – великолепная возможность использовать оставшиеся продукты. Самая простая сладкая начинка: сбрызните блинчик лимонным соком и посыпьте сахаром или же намажьте фруктово-ягодным пюре. Попробуйте блинчик с мороженым: положите на раскрытые блинчики шарики мороженого и полейте шоколадным соусом.

Жарим блинчики

Предложенного теста достаточно для жарения 12 маленьких изделий на сковороде диаметром 12,5 см или 8 больших – диаметром 18 см. На каждый блинчик, в зависимости от размера, идет 2–3 ложки теста

ВЫХОД: 8–12 ШТУК
Время подготовки: 10 мин. + настаивание
Время приготовления: 20 мин.

ИНГРЕДИЕНТЫ

- **75 г муки**
- **½ ч. л. соли**
- **2 яйца (слегка взбить)**
- **около 150 мл молока**
- **2 ст. л. растительного или растопленного сливочного масла + для смазывания**

1 Просейте муку с солью. Сделайте в центре углубление, влейте яйца и четверть молока. Взбивайте яйца с молоком, постепенно захватывая венчиком муку, пока она не размешается с жидкой частью до получения блинного теста консистенции густой сметаны.

2 Влейте масло. Взбивая, добавьте тонкой струйкой оставшееся молоко, чтобы получилась однородная масса. Дайте тесту постоять 30 мин. – благодаря этому оно получится воздушным.

3 Разогрейте на среднем огне тяжелую сковороду. Смажьте маслом. Налейте 2–3 ст. л. теста. Вращайте сковороду, чтобы тесто равномерным слоем покрыло дно. Жарьте 1 мин., пока на нижней стороне блинчика не образуются пузырьки.

4 Подденьте ножом-лопаткой край блинчика, проскользните вниз и переверните изделие на другую сторону. Жарьте 1 мин. Не пережарьте блинчик – жара от сковороды может быть и так вполне достаточно.

5 Жарьте описанным образом все блинчики, смазывая сковороду маслом при необходимости.

Складывайте блинчики в стоп и держите в тепле, пока жарите остальные.

совет мастера

Хорошая сковорода – ключ к успеху жарения блинчиков. Она должна быть толстодонной, чтобы тесто равномерно прожаривалось, с округлыми скошенными стенками, так как по ним легче скользить ножом-лопаткой. Промазывать жиром следует уже хорошо разогретую сковороду – проверьте температуру нагрева, брызнув на сковороду пару капель холодной воды. Жидкость должна сразу же собраться в капли и зашипеть. Когда сковорода достаточно разогреется, смажьте дно маслом при помощи скатанного куска бумажного полотенца или половиной луковицы, наколотой на вилку. Не усердствуйте с маслом – сковороду нужно лишь слегка смазать, а не нанести слой жира, в котором будет плавать блинчик.

Готовим заранее

Блинчики можно приготовить загодя. Переложите жареные блинчики листами жиронепроницаемой бумаги, чтобы не прилипали друг к другу (см. фото 1 справа). Дайте остыть, после чего накройте или оберните. В таком виде блинчики можно хранить в холодильнике до 3 дней, в морозилке – до 2 месяцев (если замораживать дольше, блинчики станут жесткими). Разверните и размораживайте при комнатной температуре 3 ч.

Как разогревать

Разогревать блинчики следует на слабом огне, иначе они станут «резиновыми». Переложите стопку блинчиков на большую тарелку и поставьте на водяную баню, прикрыв еще одной тарелкой с фольгой (см. фото 2 справа).




Кофейные блинчики с грушами



НА 4–6 ПЕРСОН
Время подготовки: 30 мин. + настаивание
Время приготовления: 40 мин.

ИНГРЕДИЕНТЫ

- **5 спелых груш**
- **150 г сахара**
- **1 ст. л. лимонного сока**
- **300 мл воды**
- **пара капель ванильной эссенции**
- **ингредиенты для блинчиков (см. «ИСКУСНЫЙ ПОВАР» 98) на сливочном масле**
- **1 ст. л. какао-порошка**
- **1 ст. л. растворимого кофе**
- **300 мл жирных сливок**
- **просеянная сахарная пудра**

1 Очистите груши от кожуры и семенных коробочек и нарежьте плоды ломтиками. Разогрейте на слабом огне сахар с лимонным соком и водой до растворения сахара. Доведите до кипения и варите 1 мин. без помешивания.

2 Добавьте в сироп ванильную эссенцию, положите груши. Припускайте на слабом огне 5–10 мин. Снимите с огня.

3 Приготовьте блинное тесто, добавив в муку какао и кофе. Дайте настояться. Испеките 12 блинчиков диаметром 12,5 см.

4 Взбейте сливки с небольшим количеством сахарной пудры до загустения. Намажьте блинчики сливками и половиной припущенных груш, сверните в рулетики и украсьте оставшимися грушами в сиропе. Подавайте еще теплыми.



Французский блинный пирог

НА 4–6 ПЕРСОН
Время подготовки: 20 мин. + жарение блинчиков
Время приготовления: 1 ч

ИНГРЕДИЕНТЫ

- **450 г фенхеля (нарезать ломтиками)**
- **25 г сливочного масла + для смазывания**
- **75 г измельченного на терке твердого сыра**
- **2 небольшие, мелкорубленые луковицы**
- **2 истолченных зубка чеснока**
- **4 ст. л. растительного масла**
- **400 г шпината (отварить, отжать воду и нарезать)**
- **½ ч. л. молотого мускатного ореха**
- **3 – 4 помидора (очистить от кожицы и семян, мякоть нарезать)**
- **3 нарезанных черешка сельдерея**
- **1 ст. л. томатной пасты**
- **7 блинчиков диаметром 14 см (см. «ИСКУСНЫЙ ПОВАР» 98)**

1 Разогрейте духовку до 180°C. Отварите фенхель в подсоленном кипятке (5 мин.), тщательно слейте воду. Растопите сливочное масло и потушите фенхель под крышкой (5 мин.). Разотрите в пюре, добавьте 50 г тертого сыра и приправьте.

2 Обжарьте половину лука с чесноком в 2 ст. л. растительного масла, добавьте шпинат, мускатный орех и черный перец по вкусу и тушите еще 5 мин. Обжарьте оставшийся лук с чесноком в оставшемся растительном масле, подмешайте помидоры, сельдерей, томатную пасту, приправьте по вкусу. Тушите под крышкой 10–15 мин. до загустения. Держите в тепле.

3 Смажьте маслом круглую форму диаметром 18 см. Положите на дно блинчик. Переложите блинчики поочередно всеми видами начинки, отложив немного томатной массы. Последним должен быть блинчик. Присыпьте оставшимся сыром и запекайте 15–20 мин. Подавайте с оставшимся томатным соусом.



Фруктовые блинчики

НА 4 ПЕРСОНЫ

Время подготовки: 10 мин. + жарение блинчиков
Время приготовления: 10 мин.

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 55 г сливочного масла
- 55 г сахара
- 200 мл апельсинового сока
- 2 персика или нектарина (косточки удалить, плод нарезать дольками)
- 225 г клубники (удалить плодоножки и разрезать пополам)
- 8 горячих блинчиков диаметром 18 см (см. «ИСКУСНЫЙ ПОВАР» 98)
- жидкие или взбитые сливки для подачи (дополнительно)

1 Для соуса. Растопите сливочное масло с сахаром на сковороде. Подмешайте апельсиновый сок и доведите до закипания. Положите в соус персики или нектарины и клубнику. Разогрейте, но не тушите фрукты и ягоды.

2 Сложите каждый блинчик дважды пополам, чтобы получились корнетики. Наполните приготовленными фруктами в соусе. Подавайте сразу же, при желании со сливками.

Блинчики с грибами и ветчиной под томатным соусом

НА 4–6 ПЕРСОН

Время подготовки: 30 мин. + жарение блинчиков
Время приготовления: 40 мин.

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 12 горячих блинчиков диаметром 12,5 см (см. «ИСКУСНЫЙ ПОВАР» 98)

ДЛЯ ТОМАТНОГО СОУСА:

- 1 ст. л. растительного масла
- 1 небольшая, мелкорубленая луковица
- 1 мелкорубленый зубок чеснока
- 400 г консервированных помидоров (нарезать)
- 1/4 ч. л. сушеного базилика
- 1 ст. л. томатной пасты

ДЛЯ НАЧИНКИ:

- 50 г сливочного масла
- 100 г мелких шампиньонов (нарезать пластинками)
- 4 ст. л. муки
- 300 мл горячего молока
- 1/2 ч. л. тертого мускатного ореха
- щепотка острой паприки
- 2 желтка
- 300 мл жирных сливок
- 100 г нарезанного кубиками мягкого сыра
- 4 тонких ломтика вареной ветчины (нарезать кубиками)

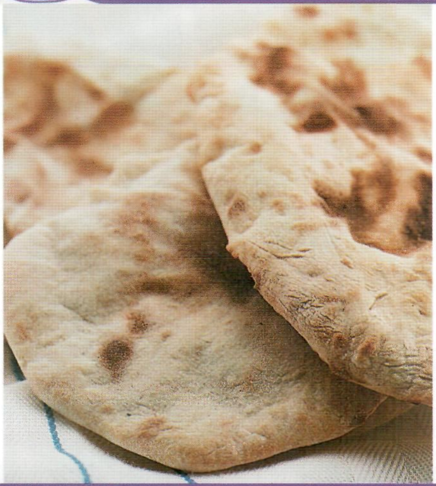
1 Для соуса. Обжарьте в масле лук с чесноком. Введите помидоры с соком, базилик, томатную пасту. Приправьте по вкусу солью и перцем. Доведите до кипения, затем уменьшите огонь и тушите соус 30 мин. (до загустения). Протрите соус при желании через сито и держите в тепле.

2 Для начинки. Обжарьте в половине сливочного масла грибы до светло-коричневого цвета и отставьте. В сотейнике растопите оставшееся масло и спассеруйте муку (1–2 мин.), постоянно размешивая. Влейте тонкой струйкой горячее молоко и варите до загустения, не прекращая размешивать. Приправьте мускатным орехом, паприкой и солью по вкусу.

3 Разотрите в пиале желтки, перемешайте со сливками. Взбейте с небольшим количеством горячей массы и подмешайте в оставшийся соус. Добавьте кубики сыра и ветчины, жареные грибы. Тушите на слабом огне до загустения, не доводя до кипения.

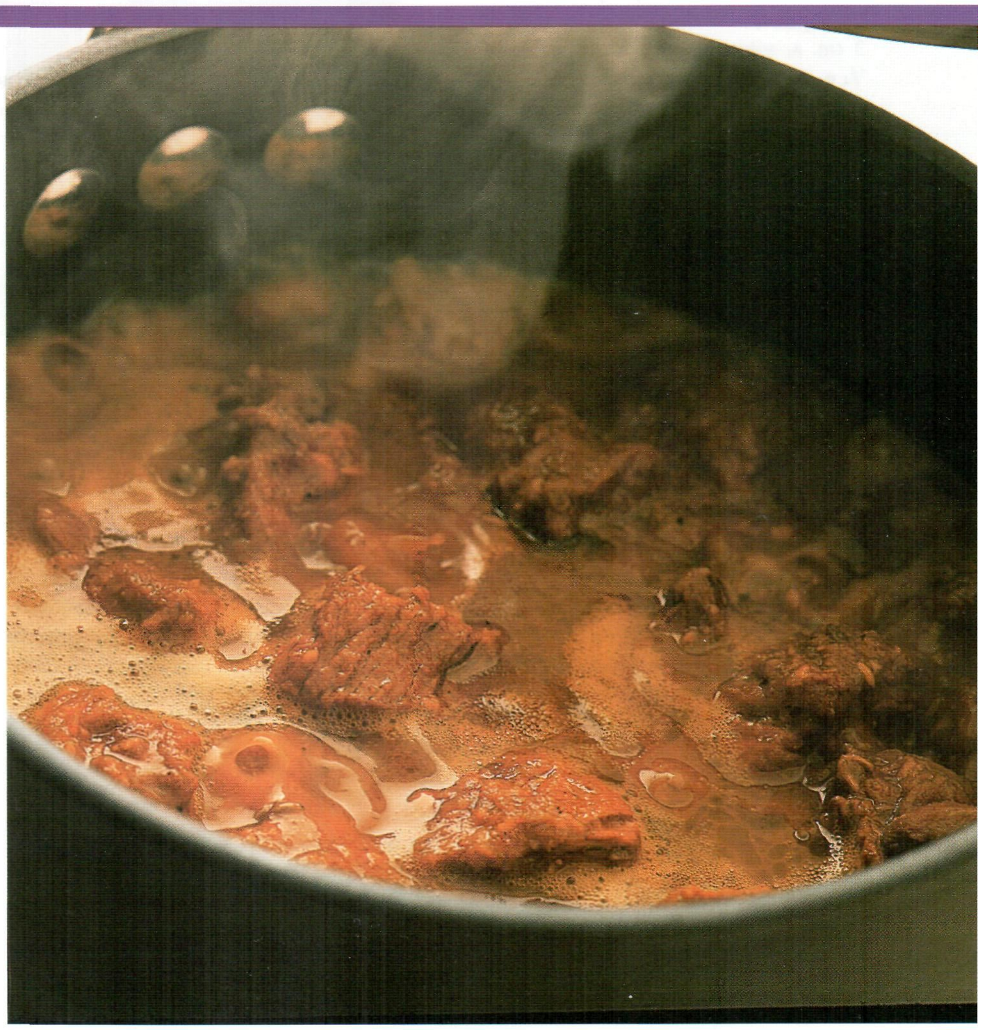
4 Намажьте каждый блинчик тонким слоем томатного соуса, распределите начинку с соусом и сверните в рулетик. Полейте оставшимся томатным соусом подогретые тарелки, разложите блинчики и сразу же подавайте.





Экзотическое индийское угощенье

Кушанья индийской кухни – сытные блюда из мяса и птицы или вегетарианская еда – порадуют вас тем, что они вкусные и пряные



НА 6 ПЕРСОН

ЗАКУСКИ

Курица тандури

Нежная курятина в маринаде из йогурта и смеси пряностей

Лимонный дал

Вкусная и питательная чечевица, приготовленная в бульоне с имбирем и паприкой

✻

ОСНОВНЫЕ БЛЮДА

Свинина виндалу

Сытное мясное карри – остроту выбираете вы!

Лепешки наан

Изумительные домашние лепешки для обмакивания в соусы

✻

ДЕСЕРТЫ

Персиковое ласси

Освежающий сладкий финал

Морковная халва

Питательное лакомство с молоком из тертой моркови

ПЛАНИРУЕМ ВРЕМЯ



1 С чего начинать

Пряности – незаменимая составляющая индийской кухни. В наших условиях не все из них доступны, однако их можно не использовать или заменить порошком карри. Многие индийские блюда становятся только вкуснее, если приготовить их за несколько дней до подачи.

2 За день до застолья...

Замаринуйте курицу. Приготовьте виндалу и дал (жареный лук не вводите). Приготовьте халву и поставьте в холодильник. Сделайте персиковое пюре.

3 В день подачи...

Приготовьте райту. Достаньте халву из холодильника, если собираетесь подавать ее при комнатной температуре. Поджарьте курицу. Обжарьте лук для дала. Замесите тесто для лепешек. Разогрейте виндалу и дал. Отварите рис.

4 Непосредственно перед подачей...

Закончите персиковый коктейль. Обжарьте на гриле лепешки. Добавьте в дал мяту и жареный лук. Распушите рис вилкой. Подогрейте халву, если подаете ее теплой, и посыпьте орешками. Разложите еду на блюдах. Яркие тона особенно подчеркнут колорит Индии, поэтому подберите соответствующие скатерть и салфетки (выбирайте насыщенный розовый, красный и темно-синий цвета). Сервируйте стол позолоченными тарелками и подсвечниками.

Курица тандури

Блюдо так называют, поскольку его готовят в печи тандури

Время подготовки: 30 мин. + маринование
Время приготовления: 1 ¼ –1 ½ ч
Кол-во калорий– 370 в порции
Жир – 25 г



ИНГРЕДИЕНТЫ
курица весом 1,5 кг (разделать на порции)
3 ст. л. лимонного сока
¼ ч. л. порошка острого чили
1 крупная рубленая луковица
кусочек свежего имбиря размером 5 см (очистить и измельчить)
4–5 рубленых зубков чеснока
175 мл несладкого йогурта
1 ст. л. молотого кориандра (при наличии)
1 ст. л. молотой зиры (при наличии)
1–2 ст. л. паприки
15 г растопленного сливочного масла

1 Снимите с кусков курицы кожу, наколите мясо вилкой и сделайте ножом косые надрезы. Смешайте лимонный сок, чили, соль и перец по вкусу. Полейте заправкой мясо.

2 Разотрите лук с имбирем и чесноком в ступке с пестиком. Введите в йогурт, добавьте оставшиеся пряности. Намажьте смесью курятину, накройте и поставьте мариноваться на ночь в холодильник.

3 Разогрейте духовку до 230°С. Выложите куски курицы из маринада и разложите в жаропрочной форме. Размешайте масло с оставшимся маринадом и намажьте курицу.

4 Жарьте птицу в духовке 1¼ – 1½ ч до готовности (при прокалывании из толстой части куска курятины должен вытекать прозрачный сок). Поливайте мясо в процессе жарения выделяющимися соками. Подавайте горячей.

совет мастера
Райта
Этот мягкий соус принято подавать к курице тандури. В пиале смешайте 150 мл несладкого йогурта, ¼ мелкорубленого огурца, крупную горсть рубленой мяты и 2 истолченных зубка чеснока. Охладите.

Лимонный дал

«Дал» – чечевица по-индийски. Красная чечевица подходит больше всего для этого кушанья



Время подготовки: 15 мин.
Время приготовления: 50 мин.
Кол-во калорий – 335 в порции
Жир – 10 г

ИНГРЕДИЕНТЫ
2 луковицы
4 ст. л. растительного масла
палочка корицы (5 см)
кусочек имбиря размером 2,5 см (очистить и измельчить на терке)
450 г красной чечевицы
600 мл куриного бульона
600 мл кипятка
½ ч. л. острой паприки
сок и измельченная на мелкой терке цедра 1 лимона
2 лавровых листа
1 истолченный зубок чеснока
3 ст. л. свежей рубленой или 1 ст. л. сушеной мяты

1 Порубите 1 луковицу. Нагрейте 2 ст. л. масла и обжарьте лук. Положите корицу, имбирь, подмешайте чечевицу. Тушите 2 мин. Влейте бульон и кипяток, приправьте паприкой и солью. Доведите, помешивая, до кипения. Добавьте сок и цедру лимона, лавровые листья и чеснок. Накройте крышкой и варите 30–40 мин., периодически перемешивая, чтобы чечевица не прилипала ко дну кастрюли.

2 Нарежьте оставшуюся луковицу кольцами. Обжарьте в оставшемся масле до светло-коричневого цвета. Введите жареный лук и мяту в готовый дал. Подавайте на подогретом блюде.

Свинина виндалу

Одно из самых знаменитых, благодаря своей остроте, блюд индийской кухни

Время подготовки: 35 мин.
Время приготовления: 1 1/2 ч
Кол-во калорий – 200 в порции
Жир – 13 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

1 ч. л. семян зиры (при наличии)
1–2 сушеных стручка красного чили (раскрошить)
1/2 ч. л. черного перца горошком
2 стручка кардамона (расколоть)
палочка корицы (5 см)
2 1/2 ст. л. уксуса
50 мл растительного масла (или больше, при необходимости)
1 нарезанная тонкими кольцами луковица
160 мл воды
500 г свинины без костей (нарезать кубиками)
кусочек имбиря размером 1,5 см (очистить и измельчить на терке)
6–8 зубков чеснока
1/2 ст. л. молотого кориандра (при наличии)
1/2 ч. л. молотой куркумы (при наличии)

1 Измельчите зиру, чили и горошины перца пестиком в ступке. Пересыпьте в пиалу, добавьте кардамон, корицу и уксус. Отставьте.

2 Нагрейте масло в глубокой кастрюле на среднем огне. Обжарьте лук (10 мин.), периодически перемешивая. Шумовкой переложите в сито, стараясь оставить в кастрюле как можно больше масла. Протрите лук через сито, добавьте 3 ст. л. холодной воды и добавьте пасту в уксусно-пряную смесь.

3 Партиями обжарьте кубики свинины в кастрюле с оставшимся маслом до румяной корочки. При необходимости подливайте масло. Готовое мясо перекладывайте на тарелку.

4 Разотрите имбирь с чесноком в пасту, добавив 1 ст. л. воды. Влейте в кастрюлю вместе с кориандром и куркумой. Жарьте 1 мин., положите в соус жареное мясо, добавьте луково-пряную смесь. Доведите до кипения под крышкой. Уменьшите огонь и тушите 50–60 мин., пока мясо не станет мягким.

как подавать

Для уменьшения остроты карри сократите количество сушеного чили или вообще исключите его. Если большинство пряностей найти не удалось, замените их готовым порошком карри по вкусу.





Лепешки наан

Время подготовки: 15 мин. + расстойка
Время приготовления: 10 мин.
Кол-во калорий – 220 в изделии
Жир – 1 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

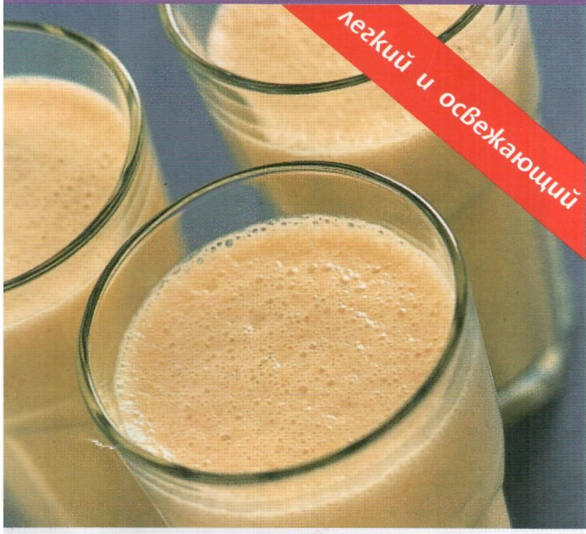
375 г муки
2 1/2 ч. л. разрыхлителя
1 1/2 ч. л. соли
3 ст. л. несладкого йогурта комнатной температуры
180 мл тепловатой воды

1 Просейте муку с разрыхлителем и солью. Отдельно взболтайте йогурт с водой. Сделайте в мучной горке углубление, влейте йогурт с водой и замесите мягкое тесто. Накройте влажным полотенцем и отставьте на 1 ч.

2 Раскалите гриль. Разделите тесто на 6 частей, раскатайте каждую в виде овала длиной 20 см. Жарьте на гриле по нескольку штук 1–2 мин., пока лепешки не набухнут и на поверхности не появятся темные пятнышки. Переверните и жарьте с другой стороны еще 1–2 мин. Подавайте горячими.

совет мастер

Идеальный рис
Отмерьте правильно рис – на 6 персон потребуется 425 г риса и 725 мл кипятка. В большой кастрюле обжарьте лук в небольшом количестве масла до мягкости. Подмешайте рис. Влейте кипяток, посыпьте 2 ч. л. соли. Размешайте только один раз, чтобы зернышки риса не ломались, от чего в воду попадает слишком много крахмала, и рис получается клейким и кашеобразным. Накройте крышкой и варите рис на минимальном огне 15 мин. Снимите крышку и накройте рис полотенцем. Оставьте на 5–10 мин., чтобы он стал рассыпчатым. Перед подачей распушите рис вилкой.



Персиковое ласси

Этот холодный освежающий напиток любят во всей Индии

Время подготовки: 25 мин. + охлаждение
Время приготовления: нет
Кол-во калорий – 85 в порции
Жир – 2 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

6 небольших или 3 средних спелых персика (очистить кожицу и удалить косточки)
3 ст. л. сока лайма или лимона
1 ст. л. измельченной на мелкой терке цедры лайма или лимона
3 ст. л. сахара
щепотка молотой куркумы (при наличии)
280 мл несладкого йогурта
130 мл холодной воды
кубики льда (при желании)

1 Нарежьте персики кусочками, измельчите их в пюре, добавив сок и цедру, половину сахара и куркуму. Охладите.

2 В большой чаше смешайте йогурт, воду и оставшийся сахар. Взбивайте до образования пены, чтобы растворился сахар. Положите в высокие бокалы несколько кубиков льда, разлейте персиковое пюре и долейте йогуртовую смесь. Размешайте и подавайте.

как подавать

Предложите коктейль как заряжающий энергией напиток на завтрак или на полдник, можно с теплой булочкой.

Морковная халва

Особый десерт – тертая морковь, припущенная в молоке, с орехами

Время подготовки: 25 мин.
Время приготовления: 1 ч
Кол-во калорий – 250 в порции
Жир – 14 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

450 г моркови (примерно 6 штук среднего размера)
675 мл молока
35 г кишмиша (дополнительно)
7 стручков кардамона (при наличии)
$4^{1}/_{2}$ ст. л. растительного масла
$4^{1}/_{2}$ – 5 ст. л. сахара
1 ст. л. рубленых фисташек
1 ч. л. рубленого миндаля

1 Положите в большую толстодонную кастрюлю морковь, влейте молоко, добавьте кишмиш и кардамон. Доведите до кипения. Уменьшите немного огонь и варите при бурном кипении, периодически помешивая, пока не испарится молоко.

2 Разогрейте растительное масло в другой кастрюле. Переложите морковь и осторожно обжарьте на слабом огне, постоянно размешивая (10 мин.), пока масса не станет совсем сухой. Всыпьте сахар, тщательно размешайте смесь. Подавайте халву комнатной температуры или горячей, посыпав рублеными орешками.

совет мастера

Готовые сладости переложите в 6 небольших формочек, разровняйте поверхность и поставьте на полку холодильника, где десерт можно хранить до 5 дней. Перед подачей не забудьте заблаговременно вынуть халву (ее также можно разогреть). Переверните десерт на сервировочные тарелки и подавайте с шариками мороженого.

